

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ Мокро-Ольховской



Н.А.Севпанич

МЕНЮ на 01.02.2022г.

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность		Витамины (мг)					Минеральные вещ-ва (мг)				
			Б	Ж	У	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			

Вариант 2

Завтрак

Сборник рецептов блюд при общепитании.

школах под редакцией В.Т.Лапшиной 2004
Сборник рецептов В.А.Тутельяна 2011

332	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	150/5	5,475	4,24	33,3	196,7	0,08	0,00	17,7	0,84	9,308	40,57	7,308	0,73
454	Котлета по-Хлыновски с томатным соусом	90	12,744	9,936	12,168	195,3	0,014	0,02	2,43	2,772	31,65	131,3	26,21	1,206
101	Икра кабачковая	30	0,48	4,88	3,08	31,2	0,04	2,30	0	0	12,8	0	0	0,16
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	13,9	55	0	0,00	0	0	0,4	0	0	0,04
7	Сыр	10	2,32	2,95	0	36	0,03	0,07	0	0	88	0	0	0,1
2	Хлеб пшеничный	30	3,6	0,45	15	141	0,06	0,00	0	0,045	10,8	44,28	16,56	0,83
	Итого		24,819	22,56	77,448	655,2	0,224	2,39	20,13	3,657	153	216,2	50,08	3,066

Повар Н.И.Ляпина

